GÜZELLİK SANATI

Aylık Güzellik ve Yaşam E-Dergisi • Kasım 2017 • Sayı:12

GÜNDÜZ IŞILDAYIN GECE PARILDAYIN

BU KIŞIN EN MODA KABANLARI

GRİP BİZDEN UZAK OLSUN!

EVDE KOLAYLIKLA HAZIRLANAN YÜZ MASKELERİ

BU MEKANLARDA HİÇBİR KADIN HAYIR DİYEMEYECEK!

KİTAP VE KAHVENİN BULUŞTUĞU MEKAN, MOC...

EDİTÖR



Öznur DOĞAN

Merhaba Hanımlar,

Güzellik, moda ve yaşama dair birçok konuyu sizler için hazırladığımız Güzellik Sanatı E-Dergimizin 12. sayısında yine sizlerleyiz.

Güzelliği sanata dönüştürdüğümüz Kasım sayımızda da dopdolu ve zengin içeriklerle karşınızdayız. Gelin, Kasım sayımızda hangi konuları ele aldığımıza bir göz atalım...

Kasım 2017 sayımızda, bu kışın en moda kabanlarını bizden öğreneceksiniz.

Evde kolaylıkla hazırlayabileceğiniz yüz maskelerini, hem gece hem de gündüz kullanabileceğiniz dumanlı göz makyajının püf noktalarını ve genç kalmanın sırlarını yine bu sayımızda bulabileceksiniz.

Bağışıklık güçlendirici çay tavsiyelerimizle kışın hasta olmaktan kurtulacak, meme kanserine dikkat çeken yazımızla kansere yakalanma riskini ortadan kaldıracaksınız.

Hepimizin soğuk havalarda soluğu aldığımız kahve dükkanlarından enfes birini sayemizde tanıyabilir, hafta sonu planlarınızı buna göre yapabilirsiniz.

Kordon kanı ile ilgili bilinmeyenler, Victoria Secret meleği olmak için aranan şartlar gibi dikkatinizi çekecek konular da yine bu sayımızda!

Evlilik teklifi, hiç kuşkusuz yıllar geçse de aynı heyecanla anlatılacak en özel, en güzel andır. Kimisi kalabalıklar içinde ilan eder aşkını, kimi sakinliği tercih eder. Ama ortak amaç sevdiğine unutulmayacak bir an yaşatmaktır. Tabi ki seçilen mekan da çok önemli. Evlilik teklifi edilecek en şık mekanları da sizler için derledik... Buyurun efendim... :)

Bir sonraki sayımızda görüşünceye dek;

Güzelliklerle kalın...

Öznur DOĞAN



GÜZELLİK SANATI

Aylık Güzellik ve Yaşam E-Dergisi

Yıl: 2017 Sayı: 12

İmtiyaz Sahibi:
Ertan Acar Medya İlişkileri Danışmanlığı adına
Ertan ACAR

Genel Yayın Yönetmeni:
Öznur DOĞAN

Reklam ve Pazarlama Yönetmeni:
ASLI SARICA

Hukuk Danışmanı:
Celal AKMAN

Yayın Kurulu :
Öznur DOĞAN,
Rıdvan TOZLU,
Aslı SARICA,
Duygu ÖZÜN,
Batıkan Metin KOCA

Grafik Tasarım
Durmuş ÖZELÇİ

İletişim Adresleri:
Esentepe Mahallesi Kasap Sokak Aslan Apartmanı No:11 Kat:7 Şişli/ İstanbul

İletişim: 0212 272 51 51
E posta: editor@guzelliksanati.com

İÇİNDEKİLER







"YERYÜZÜ GÜZELİ" SEÇİLDİ

2017 Miss Earth Güzellik Yarışması'nın (Yeryüzü Güzeli) birincisi Filipinli Karen Ibasco oldu. Filipinler'in Pasay kentindeki Mall of Asia Arena'da düzenlenen yarışmada Ibasco tacını geçen yılın birincisi Ekvadorlu Katherine Espin'den devraldı. Yarışmada "Miss Earth Air" Avustralya'dan Nina Robertson, "Miss Earth Fire" Rusya'dan Lada Akimova ve "Miss Earth Water" da Kolombiya'dan Juliana Franco oldu.

Miss Earth, yalnızca yüz ve fizik güzelliğini baz alan bir yarışma değil. Miss World, Miss Universe ve Miss Europe ile karıştırılmaması gerekiyor. Earth kelimesini dünya olarak değil; toprak olarak algılamamız gerekiyor. Çünkü yarışmanın amaçlarından en önemlisi çevre kirliliğine dikkat çekmek ve çevre duyarlılığına önem veren bir birinci çıkarmak. Fiziksel özellikler hiç önemli değil diyemeyiz. Birtakım standartlar elbette var. Fakat kusursuz bir güzellik şart koşulmuyor.

Bu senenin birincisi olan Filipinli Karen Ibasco, fizik mezunu. Aynı zamanda enerji tasarrufu ve küresel ısınmayla ilgili araştırmalar yapan bir akademisyen. Henüz 26 yaşında ve akademisyenlik hayatının başında olan biri için azımsanamayacak başarılara ve duyarlılığa sahip.



BU OTELDE KADINLARA ÖZEL 13 ODA VAR

Norveç Oslo'daki en popüler otellerden biri olan Grand Hotel'de yalnızca kadınlara ayrılmış bir kat bulunuyor. Her sene Nobel Barış Ödülü'nü kazananların kaldığı otel olarak da bilinen Grand Hotel'de, "Modern iş kadınları ve kadın misafirler için tasarlanmış" olduğu söylenen odaların her biri farklı bir konsepte göre düzenlenmiş. Her odaya müzisyen, edebiyatçı, modacı gibi farklı alanlarda Norveç'in önde gelen kadınlarının isimleri verilmiş. Otelde bir kadınlar katı oluşturma fikri pek çok yalnız kadın ziyaretçinin otele geldiği fark edilince ortaya çıkmış. Odaların tek özelliği ise dekorasyondaki farklılık değil. Bu odalarda kadınlara özel kozmetik ürünleri, kitaplar, dergiler veya yoga matı da bulmak mümkün. Bu katta sadece kadınlar kalabilir gibi bir kural yok, bu odalarda elbette erkekler de kalabiliyor.



AVRUPA'DA TARKAN HEYECANI

Tarkan, önümüzdeki mart-nisan aylarında Avrupa'daki hayranlarıyla buluşmaya hazırlanıyor. Uzun aradan sonra çıkardığı "10" albümüyle haftalarca müzik listelerinin zirvesinde kalan Tarkan, Avrupa turnesi için hazırlıklara başladı. Turne 29 Mart günü Berlin'de start alacak. Devamında 31 Mart'ta Stuttgart, 1 Nisan'da Frankfurt, 6 Nisan'da Rotterdam, 7 Nisan'da Düsseldorf, 14 Nisan'da Münih'te sevenleriyle buluşacak olan sanatçı, maratonu 29 Nisan akşamı Hamburg'da noktalayacak. Bu arada Tarkan'ın Hollanda-Rotterdam'daki konserine ilgi beklenenin de üzerinde oldu. Biletlerin yüzde 90'ı, satışa çıktığı ilk 1 saat içinde tükendi.



HEM İÇ ÇAMAŞIRI HEM DE KIYAFET

Rita Ora, iç çamaşırı markası Tezenis için Rita Ora X Tezenis adında bir koleksiyon hazırladı. Her biri, bir öncekinden daha iyi olan koleksiyonlarda seksi iç çamaşırları öne çıkıyor. Dantelli, metalik çamaşırlar ve mayoların dikkat çektiği kreasyonda, sadece iç çamaşırı değil, gerektiğinde kıyafet olarak da kullanılabilen çok yönlü parçalar var. Koleksiyonun tanıtımı için kamera karşısına geçen 26 yaşındaki Rita Ora, çekimlerdeki rahat halleriyle de büyük beğeni topladı. Yaklaşık dört sezondur marka için koleksiyon hazırlayan Ora, verdiği seksi pozlarla da sosyal medyaya damgasını vurdu. Altın rengindeki mayo, sadece iç çamaşırı değil, aynı zamanda gömlek içine, jean ve etek ile de harika bir görünüm verebilir. Üstelik fiyatı 90 TL. Koleksiyonda yer alan ışıltılı transparan mayo 102 TL.





FRANCIS KURKDIJAN'DAN "OVERSIZE COLLECTION"

Dünyada en çok satan 40'ın üzerinde parfümün yaratıcısı Francis Kurkdjian'ın en ikonik eserleri, büyük boy şişelerde satışa sunuluyor. Kendi adıyla kurduğu parfüm evinde, sipariş üzerine kişiye özel parfüm tasarlamaya başlayan ilk parfümör olan Francis Kurkdijan'ın imza kokuları arasında yer alan Pluriel, Amyris, Petit Matin Grand Soir, Oud Satin Mood, Baccarat Rouge 540 ve A la Rose sınırsız lüks deneyimi ile 200 ml'lik şişelerde sunuluyor.

Pluriel Homme: 1.255 TL
Pluriel Femme : 1.355 TL
Amyris Homme : 1.420 TL
Amyris Femme : 1.520 TL
Baccarat Rouge 540 : 2.180 TL
OUD satin mood : 2.180 TL
À la rose : 1.740 TL

Satış Noktaları: Beymen Zorlu, Beymen İstinye, Harvey Nichols İstanbul, Galeries La Fayatte, Harvey Nichols Ankara, Wepublic, Brandroom Suadiye, Brandroom Nişantaşı

Evde kolaylıkla hazırlanan yüz maskeleri

Pürüzsüz, ışıl ışıl bir cilde sahip olmak için biz kadınlar elimizden gelen her şeyi yapıyoruz. Sürekli farklı kozmetik ürünlerini deneyip hangisinin bizim için daha iyi olduğuna karar vermeye çalışıyoruz. Farklı temizleme jelleri, peelingler kullanıyoruz. Aslında herkesin evinde kolayca bulunan birkaç malzeme ile kendi doğal maskelerinizi yapabilirsiniz. Düzenli aralıkla evde hazırlaması kolay bu doğal maskeler ile yumuşak, sağlıklı ve temiz bir cilde sahip olabilirsiniz.



Bal ve Tarçın Maskesi



Akne ve ciltteki pütürler gibi cilt problemleri ile savaşan bu maske ile çok daha pürüzsüz bir cilde sahip olacaksınız.

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı tarçın

Hazırlanışı ve Uygulanışı

- Yüzünüzü iyice temizleyin ve havlu ile kurulayın.
- Yumuşak ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar bal ile tarçını karıştırın.
- Karışımı yüzünüze uygulayın ve 10-15 dakika bekleyin.
- Yüzünüzü ılık suyla durulayın ve havlu ile kurulayın.
- Bu maskeyi 2 haftada bir veya haftada bir uygulayarak 1-2 ay içerisinde istediğiniz sonuçları alabilirsiniz.

Süt Maskesi

Sütün doğal besleyici ve rahatlatıcı etkisi ile cildinizi beslemek ve onarmak için bu çok basit maskeyi uygulayabilirsiniz.

Malzemeler

- 1 çay kaşığı bal
- 1 çay kaşığı süt

Hazırlanışı ve Uygulanışı

- Yağlı cilde sahip olanlar az yağlı, kuru cilde sahip olanlar normal süt kullanabilirler.
- Süt ve balı iyice birbirine karıştırın. Bu karışımı yüzünüze oval biçimde uygulayın.
- 15 dakika boyunca bekleyin ve sonrasında ılık su ile durulayın.





Karbonat Maskesi

Kabartma tozunun bir başka mucizesi ise antiseptik özellikleri ile cildinizin güzelliğini bozacak bakteri ve mantarlarla savaşarak aşırı yağın ciltten atılmasını sağlaması.

Malzemeler

- Yarım yemek kaşığı karbonat
- Yarım yemek kaşığı su

Hazırlanışı ve Uygulanışı

- Katı bir kıvam elde edene kadar karbonat ve suyu karıştırın.
- Karışımı yüzünüze dairesel hareketlerle hafifçe bir biçimde yayın ve bu işlemi 1 veya 2 dakika sürdürün.
- Maskeyi 15 dakika kadar yüzünüzde bekletin.
- Çok sert bir kabuk almadan durulayın.
- Durulama işlemi sonrasında kullandığınız bir nemlendirici varsa onu kullanabilirsiniz.
- Bu maskeyi haftada bir veya iki kere tekrar edebilirsiniz.

Elma Şırası Sirkesi



Ciltteki gözenekleri en iyi temizleyebilen doğal maddelerden birisi olan elma şırası sirkesi, cildinizin pH seviyesini de düzenleyerek ciltteki istenmeyen bakterileri azaltır ve kir birikimini engeller.

Malzemeler

- 1 yemek kaşığı elma şırası sirkesi
- 3 yemek kaşığı su

Hazırlanışı ve Uygulanışı

- Maskeyi uygulamadan önce yüzünüzü yıkayın ve güzelce kurulayın.
- Su ile elma şırası sirkesini bir kaba koyarak iyice karıştırın.
- Bir pamuk yardımı ile yüzünüze bu karışımdan sürün.
- 10 dakika kadar bekleyin ve yüzünüzü soğuk su ile durulayın.
- Bu işlemi sabah ve gece tekrar edebilirsiniz.
- Eğer cildinizin bu maskeden sonra biraz kuruduğunu hissederseniz kullandığınız bir nemlendirici varsa kullanabilirsiniz.



Yeşil Çay Maskesi

Malzemeler açısından diğer maskelere göre daha zengin olan bu maske ciltteki kırışıklıkları ve pürüzleri azaltarak daha genç ve pürüzsüz bir cilde kavuşmanızı sağlıyor.

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı taze yeşil çay
- 1 yemek kaşığı organik bal
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 3 yemek kaşığı karbonat

Hazırlanışı ve Uygulanışı

- Tüm malzemeleri güzelce birbirine karıştırın.
- Daha sonra bu maskeyi 10 dakika buzdolabında soğutun.
- Yüzünüze sürdükten sonra 15-20 dakika yüzünüzde kalmasını sağlayın.
- Ilık suyla oval bir biçimde yüzünüzü ovalayarak maskeyi yüzünüzden sökün.
- Ardından soğuk su ile durulayın ve yumuşak bir havlu ile kurulayın.
- Yüzünüzün nemlenmiş ve tazelenmiş olduğunu hissedeceksiniz.
- Bu maskeyi haftada bir uygulayarak porselen görünümlü bir cilde sahip olabilirsiniz.





Bal ve Çilek Maskesi

Çileğin özelliklerinden biri de ölü cilt hücrelerinin ciltten atılıp yeni cilt hücrelerinin daha hızlı üretilmesini sağlaması. Bu maske de tıkalı gözenekleri açıp cildinizin çok daha yenilenerek daha pürüzsüz bir hale gelmesini sağlayacaktır.

Malzemeler

- 3 adet çilek
- 2 çay kaşığı bal

Hazırlanışı ve Uygulanışı

- Maskeyi uygulamadan önce yüzünüzü yıkayıp kurulayın.
- Çilekleri yıkadıktan sonra biraz ezin, ama cıvık olacak kadar çok fazla ezmediğinizden emin olun.
- Balı çileklerin üzerine ekleyerek bir kabın içerisinde iyice karıştırın.
- Bu karışımı yüzünüze masaj yapar bir biçimde sürün ve 15-20 dakika yüzünüzde bekletin.
- Beklettikten sonra yüzünüzü ılık suyla yıkayın ve yumuşak bir havlu ile kurutun.
- Eğer cildinizi biraz kurumuş hissederseniz her zaman kullandığınız bir nemlendiriciyi maskeden sonra kullanabilirsiniz.
- Haftada 2 kere uygulayacağınız bu maske 1 ay gibi kısa bir sürede sonuç verecektir.





Kitap ve kahvenin buluştuğu mekan, MOC...



İstanbul'daki 3. nesil kahveciliği temsil eden MOC, göze hitap eden sunumlarının yanı sıra hem kahvenizi yudumlayabileceğiniz hem de kitabınızı okuyabileceğiniz sıcacık atmosferiyle sıradan kahvecilerden ayrılıyor.

İstanbul'da kahve dükkanlarını her köşe başında görmek mümkün olsa da son zamanlarda Cihangir, Kadıköy, Karaköy, Nişantaşı ve Beşiktaş gibi mekanlarda açılan birçok kahveci, dikkat çekici dekorasyonlara ve 3. dalga kahve akımına ev sahipliği yaparak diğerlerinden farklılaşıyor. Bunlardan biri de kahve tutkunlarının hem öğle arası kaçamaklarında hem de hafta sonu arkadaşlarıyla keyifli zaman geçirebileceği MOC İstanbul. Yani Ministry of Coffe...



Kahve ve kitap ikilisi yan yana

Nişantaşı Teşvikiye'de bulunan MOC'tan içeriye girdiğinizde ilk dikkati çeken, benzer kahve dükkanlarından farklı, çok geniş kapalı ve açık alana sahip olması. Geniş kapalı alanın bir köşesinde kütüphane, bir köşesinde toplantı salonu, bir köşesinde ise kahve çuvalları bulunuyor. Bol kitaplı rafları ve süslemelere ev sahipliği yapan duvarlarıyla farklı bir konseptle göz dolduruyor. "Kahvemden bir yudum alayım, azıcık kitap okuyayım, sonra da keyfime bakayım" diyorsanız bu mekan tam size göre.



12 çeşit kahve çekirdeğinden enfes lezzete...

MOC, enfes kahvelerini Kolombiya, Kosta Rika, Meksika, Peru, Panama ve Kenya gibi bölgelerden 12 çeşit kahve çekirdeğiyle hazırlıyor. Klasik kahvelerden farklı olan ve muazzam bir tadı olan Cold Brew, 24 saatte damıtılarak hazırlanıyor ve buzla servis ediliyor. Özellikle bu kahveyi mutlaka denemelisiniz. Ayrıca menülerinin tatlı, kahvaltı ve salata açısından da çok çeşitli olduğunu söyleyebiliriz.

Nedir bu 3. nesil kahve akımı?

3. dalga kahve akımı, özünde kahveye saygı duymayı, ona şarap, yemek, müzik gibi davranmayı temsil ediyor. Kahvenin hangi ülkeden geldiğiyle birlikte hangi çiftlikten geldiğini, hangi parametreler ile üretildiğini, nasıl kavrulduğunu ve en iyi aroma ve tadı alabilmek adına nasıl demlendiğini bilmek 3. dalga kahve akımını anlamak için çok önemli.
Şimdiden afiyet olsun :)



Bu kış bu kabanları çok göreceğiz

Malum bahar bitti, havalar soğuyor ve kış kapıda. Gardırobunu yenilemek isteyen kadınlara özel bu kış çok göreceğimiz trend kaban modellerini, her bütçeye uygun şekilde derledik. İşte bu kış, sık sık karşılaşacağınız, kaban modelleri ve markaları...

ZARA



PIERRE CARDIN



QUINCY



ROMAN



CALVIN KLEIN

BATİK





DERIZA



MAVİ

TAYLOR





ONLY



MAVİ

BERSHKA







Gündüz ışıldayın gece parıldayın

Hayatımızın büyük bir bölümünü işyerlerimizde çalışarak geçiriyoruz. Özel hayatımıza ayırabildiğimiz vakit zaten bu kadar azken makyaj yapmaya ayırabilecek zamanımız iyice daralıyor. Peki bunu çözmek için çok güzel taktiklerimiz var desek…

Bir Cuma akşamı kız arkadaşlarınızla ya da yeni tanıştığınız, flört ettiğiniz bir beyefendiyle yemeğe gideceğinizi hayal edin. Cuma sabahı erken kalkıp bir ton makyaj yapmak da o kadar zor ki! Şimdi yazacaklarımı pür dikkat okuyun çünkü hayat kurtaracağım :) Sabahtan uyguladığımız makyaj rutinini değiştirmeden nasıl akşama da hazır olabiliriz birkaç tüyo ile halledeceğiz.

Belki makyaj rutinimizde yoktur ama size fazla vakit kaybettirmeyecek ilk önerimle başlayalım...

Kalıcı makyajın püf noktası; makyaj bazı…

Cildimizi nemlendirmenin önemini bilmeyen yoktur zaten. Makyaj bazı da hem cildimizi nemlendiriyor hem de makyajımızın sabahtan akşama kadar sabit kalmasına yardımcı oluyor. Üstelik makyaj bazıyla akne, siyah nokta, sivilce ve leke gibi cilt kusurlarının iyi gizlenmesini de sağlayabilirsiniz.

Bazı uyguladıktan sonra kalıcılığının yüksek olduğuna emin olduğuz bir fondöten yardımıyla yüzümüzdeki rahatsız olduğumuz renk farklılıklarını giderebiliriz. Bu noktada en önemli unsur fondötenin kalıcılığının uzun olması, ofis içerisinde tekrar cilt makyajı yapmamızın önüne geçecektir. Ardından yüzümüze uygulayacağımız pudra ile cilt makyajımızın kalıcılığını arttırmış, gün boyu oluşacak olan yağlı görünümü en aza indirgemiş oluruz.

Çarpıcı göz makyajı için tüyolar

Bugün yapacağımız göz makyajı diğer günlerden biraz daha farklı olabilir. Mesela gözlerimizin daha belirgin ve daha dikkat çekici olmasını sağlayan buğulu göz makyajı, hem gündüz hem de gece için ideal. Yine de çok vaktim yok diyenler için şöyle bir eyeliner da yeterli. Akşam için ise ofisten çıkmadan önce biraz rimel ilavesi iş görecektir.

Her şeyden önce, günlük buğulu göz makyajında doğru tonları kullanmak çok önemli. Doğru tonları kullanmak adına, birçok rengin bir arada bulunduğu far paletlerinden yardım alabilirsiniz.

Palette bulunan bej tonlarından birini göz kapağının iç kısmına, katlanma noktasına ve gözlerinin dış kısmına ise koyu tonu uygulayabilirsiniz. Ardından da siyah eyeliner ile kuyruklu eyeliner görünümü elde edebilirsiniz.













Kırmızı tonlardaki rujunu unutma!

Geldik anahtar noktaya. Bir makyajın en dikkat çekici bitirişi ruj ile mümkün oluyor. İşe giderken ağır makyaj yapmış gibi olmamak için daha doğal tonlar kullanarak günü geçirebiliriz. Daha sonra ofisimizde kırmızı, bordo ya da şarap rengi güzel bir ruj ile gece dışarıda olmaya hazırız.

Haydi, denemek için ne duruyorsunuz?



Grip bizden uzak olsun!

Güzel bir yazın ardından kış kapıya dayandı. Sonbaharın pastırma sıcaklarının da son demleri yaşandı bitti maalesef. Mevsim geçişlerinde hasta olmaya müsait bünyelerimiz hazırda bekliyor şifayı kapmak için.

Ama durun size bomba gibi haberlerim var. Bu kışı hiç hasta olmadan geçirmek mümkün desem ne dersiniz? Bunun için yapılması gereken küçük ama etkili birkaç yöntem var. Buyurun öğrenelim;
Bağışıklık güçlendirici çaylarla başlayalım;



Kuşburnu

Kuşburnu iyi bir C vitamini kaynağı! Hatta en iyi C vitamini kaynağı diyebiliriz. Özellikle havaların değişken olduğu şu günlerde 1 fincan kuşburnu çayı ile bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz.



Ihlamur çayı

Bitki çaylarının en masumu olan ıhlamuru ister sade ister balla tatlandırarak hem tatlı isteğinizi azaltabilir hem de hastalıklara karşı koruma kalkanınızı oluşturabilirsiniz!

Zencefil çayı



Yapılan çeşitli deneylerde zencefilin iltihabı, kan pıhtılaşmasını, kalp damar hastalıklarını ve kolesterol sorununu azalttığı görülmüş. Zencefili yemeklerinizden eksik etmeyebilir ya da çayını demleyerek faydalarından yararlanabilirsiniz. Bulantı ve gaz sorunlarında mucizevi etkileri olan zencefil, iltihap giderici, antibakteriyel ve antioksidan özellikleriyle artrit ve astım gibi rahatsızlıklara da öneriliyor. Tabi ki bağışıklık sistemini en iyi destekleyen bitkilerden biri.



Soğan-sarımsak

Sarımsağın faydalarını duymayan yoktur. Kendisi doğal antibiyotik diye anılıyor zaten. İçerdiği çinko, selenyum ve kükürtlü bileşikler sayesinde enfeksiyonlar ve kansere karşı koruyucudur. Kükürtlü bileşik olan allisin vücutta doğal bir antibiyotik etki gösteriyor.



Papatya çayı

Papatya çayının bağışıklığa etkisi üzerine yapılan araştırmalar, papatya içinde bulunan kimyasalların makrofajlar ve B lenfositlerin üretimini ve dolayısıyla beyaz kan hücresi sayısını arttırarak bakteri, virüs ve mantar gibi bulaşıcı hastalıklara karşı vücudun direncini arttırdığı yönünde sonuçlara sahip.

"Bağışıklığımızı güçlendiren sebzelerden birkaçı da şöyle"

Yeşil Yapraklı sebzeler (ıspanak, semizotu, pazı, tere, roka, maydanoz, dereotu, nane, marul)
İçerdikleri A, C, E vitaminleri, folik asit ve omega 3 sayesinde kuvvetli antioksidan özellik gösterirler. Bağışıklığı kuvvetlendirmede daha iyisini bulamazsınız.

Kuru baklagiller: (kuru fasulye, nohut, mercimek, bezelye, börülce, bakla, soya fasulyesi)
Kalsiyum, demir, çinko, magnezyum mineralleri, B12 dışındaki diğer B vitaminlerinden tiamin, riboflavin, niasin, folik asit ve E vitamini bakımından zengin. Haftada 2 kez tüketilmesi, bağışıklık sistemini güçlendirmesi açısından önemli.



Balık yağı hapı

Balıktaki omega-3 yağ asitleri, kalp krizi riskini azaltır, bağışıklığı güçlendirir ve yorgunluğu giderir. Ayrıca balık yağı takviyeleri depresyon ve şizofreni belirtilerini hafifletir.



C vitamini takviyeleri

Bağışıklığı artırmada önemli bir rolü olan c vitamini kış aylarında en büyük destekçilerden. Kaslarda, kıkırdaklarda, bağ dokularında, kanda ve kemiklerde bulunur. Vücudumuzda bulunan yaraların iyileşmesinde de oynadığı rol büyük.

Bağışıklığı güçlendirmede yediğimiz yiyeceklerin önemi tartışılmaz ama yaşayış şeklimiz, aktivitelerimiz de çok önemli bir yerde. Kışı hasta olmadan atlatmak isteyenler bunlara da dikkat etmeliler;

- Egzersiz yapmak bağışıklık sistemini güçlendirdiği gibi depresyon ve stres gibi olumsuzlukları da uzaklaştırmakta önemli rol oynar.
- Sigara ve alkol alımı vücudumuzu savunmasız hale getirebilir.
- Yetersiz uyku bağışıklık sisteminin en büyük düşmanıdır.
- Su içmek hayati önem taşır.
- El ve ağız temizliği bağışıklık sistemi için önemlidir.
- En önemlisi stres tüm hastalıkların kaynağıdır.

Bu mekanlarda hiçbir kadın hayır diyemeyecek!

Evlilik teklifleri, kuşkusuz kadınların hayatları boyunca yaşayacağı en özel anlardan biri. Kadınlar, bu unutulmayacak anları tabi ki en özel yerlerde yaşamak isterler. Çünkü neredeyse her kadının hayali, sıra dışı fikirlerle hazırlanmış en güzel mekanlarda ve sofralarda alacakları evlilik teklifleri…



Mezzaluna

Boğaz'ın ortasında eşsiz manzarasıyla Mezzaluna… İtalyanca'da "yarım ay" anlamına gelen Mezzaluna, Avrupa ve Asya'nın tam ortasındaki lokasyonuyla Suada'yı ışığı ile aydınlatıyor.

Suada'nın Avrupa yakasına bakan tarafında yer alan Mezzaluna, müzik eşliğindeki geniş kokteyl ve şarap menüsü ile sizi sizden alabilir. Mezzaluna'da denizin ortasında şampanyanızı patlatırken unutulmayacak bir evlilik teklifine de imzanızı atmış olabilirsiniz.



Sunset Grill & Bar

1994 yılından bu yana Ulus Parkı'nın içinde hizmet veren Sunset Grill & Bar, İstanbul'un lider "Fine Dining" restoranlarından biri. Avrupa ve Asya'yı birleştiren İstanbul Boğazı'nın muhteşem manzarasına sahip mekan, kalitesini ve popülaritesini kaybetmeden sürdürüyor.

Menüsünü Sushi'nin yanı sıra Akdeniz, Türk ve Japon mutfaklarının oluşturduğu Sunset Grill & Bar, eşsiz şarap menüsüyle de kaliteyi iliklerine kadar hissetmek isteyenler için hazır bulunuyor. Yaz ayları 400, kış ayları ise 140 kişilik kapasitesiyle Sunset, dünyanın en kaliteli şaraplarıyla evlenme teklifi düşünenler için en ideal mekanlar arasında.



A'jia

Ben evlenme teklifimi yalıda yapmak istiyorum diyorsanız, işte size yalı, işte size A'jia. 2004 yılından bu yana Kanlıca'da mükemmel konumuyla hizmet veren A'jia, son zamanların en gözde teklif mekanlarından biri. Akdeniz ve dünya mutfağından enfes lezzetler sunan A'jia, ödüllü şef ve ekibinin ellerinden oluşan özel menüsü ve boğaz manzarasıyla evlilik tekliflerine kusursuz bir şekilde ev sahipliği yapabilir.



Ulus 29

1993 yılından bu yana kalite ve hizmetiyle bir İstanbul klasiği Ulus 29. İstanbul'un en güzel Boğaz manzaralarından birine sahip olan mekan, taş fırın lezzetlerinin yanı sıra mükemmel Sushi menüsüyle de evlenme teklifleri için en çok tercih edilen mekanlardan birisi.



Kız Kulesi

İstanbul'da romantizm denince akla gelen ilk mekanlardan birisi tabi ki Kız Kulesi oluyor. Denizin ortasında eşsiz romantik atmosferde yapılan bir evlilik teklifinin reddedilmesi de haliyle imkansız. Rezervasyonsuz gidilmemesi gereken Kız Kulesi'nde evlenme teklifi, dışarıdan her ne kadar sıradan görünse de o ambiyansı yaşadığınız an, düşünceleriniz tamamen değişecek. Kız Kulesi de yine listede yer alan diğer mekanlar gibi evlenme teklifi yapılacak en ideal yerlerden.

Topaz



Akdeniz yemekleri ve Osmanlı mutfağının parmak ısırtan lezzetleri ile buram buram kalite kokan Topaz ile listedeki diğer eşsiz mekanlarda olduğu gibi denizden kopamıyoruz. Topaz tam olarak boğaz hattında yer almasa da mükemmel bir deniz manzarasına sahip. Diğer mekanlardan ayrılan en büyük özelliği ise dünyanın her köşesinden, en iyi mahzenlerden seçilen 262 adet şaraba sahip menüsü. 262 adet evet, yanlış okumadınız! Topaz, tercih edilmiş iyi menü seçimleriyle kuşkusuz enfes evlilik tekliflerine ev sahipliği yapıyor.



Raika

Şehrin tam göbeğinde, mükemmel İstanbul manzarasıyla gökyüzüne yakın bir yer Raika... Taksim The Marmara'nın 20. katında yer alan Raika ile İstanbul'a gökyüzünden bakarak, kaliteli ve doyurucu bir menü eşliğinde romantizm ve lüksün doruklarında, unutulmayacak bir evlilik teklifi gerçekleştirebilirsiniz.





Victoria's Secret meleği olmak hiç de kolay değil

Victoria's Secret mankenleri denilince hepimizin aklına kusursuz vücut ölçüleriyle uzun boylu mankenler geliyor. Ancak uzun boylu ve zayıf olmak Victoria's Secret meleği olmak için tek başına yeterli değil.

Bu yıl Şangay'da gerçekleşecek Victoria's Secret Fashion Show defilesi için geri sayım başladı. Her mankenin hayallerini süsleyen Victoria's Secret defilelerine çıkmak için neler gerekiyor? Defilede melekler nasıl seçiliyor? İşte cevapları...

Zamanla yarışıyorlar

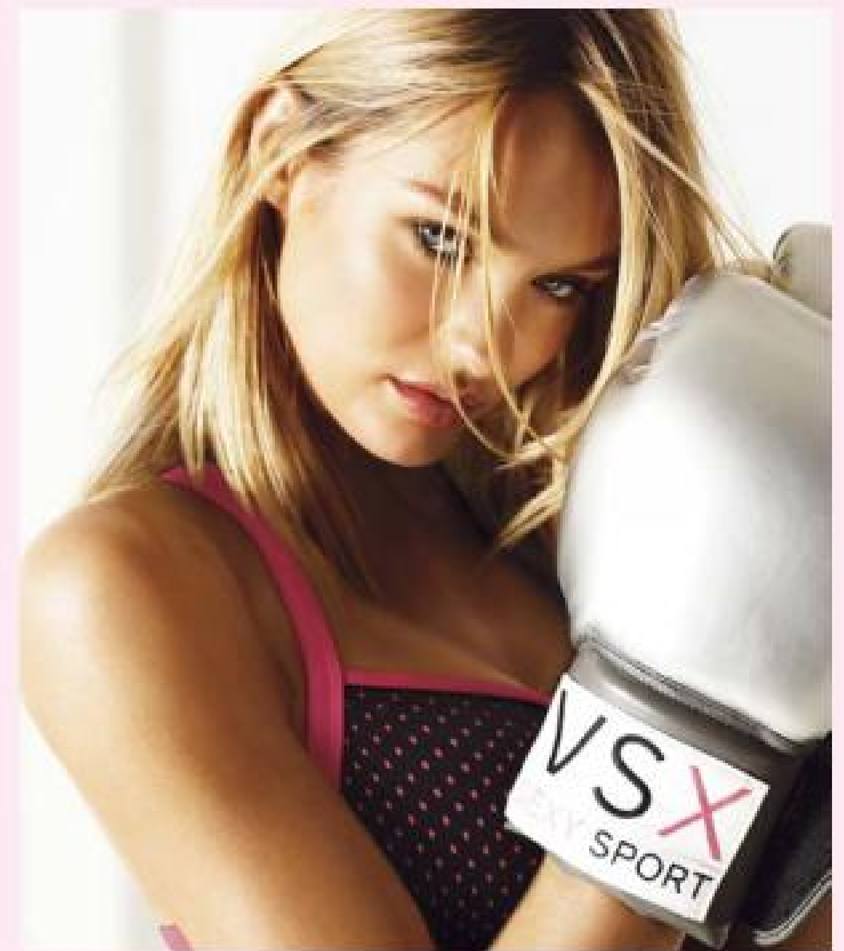
Modellerine çok bağlı olan ve neredeyse her modelini bir marka haline getiren Victoria's Secret, yeni modellerini bünyesine katacağında onlara sadece 30 saniye veriyor. Bu süreçte mankenler vücut kusurlarını ortaya çıkartan sert ışığın altında, iç çamaşırlarıyla jüriyi etkilemeye çalışıyor.

Boyunuz 1.76'nın altında olmamalı

Kadroya dahil olabilmek için 1.76 boy minimum ölçüt sayılsa da marka kuralları esnetebiliyor. Örneğin, geçmiş yıllarda podyumda boy gösteren Cara Delevingne 1.73 boyunda, Victoria's Secret'ın senelerce baş mankenleri arasında yer alan Miranda Kerr ise 1.75 boyundaydı.

Adınız skandala karışmamalı!

Defilede yer almak isteyen onlarca Hollywood yıldızını geri çeviren Victoria's Secret, skandallarla dolu hayatı olan ünlüleri değil, sadece kendi mankenlerini ünlü yapıyor. Dolayısıyla Victoria Secret mankeni olmak için adınız hiçbir skandala karışmamalı. "Ben popülerim, bu



işte çok iyiyim" diye de düşünmeyin. Nice ünlü model kriterlere uymadığı için kadroda yer alamadı. Tıpkı Hailey Baldwin gibi... Dünyanın en seksi kadını da seçilse, en popüler modellerden biri de olsa kadroya alınmadı!



Hata kabul edilmiyor

Victoria's Secret kadrosunda yer alan mankenleri bile her sene tekrardan seçiyor. Markaya yıllarını vermiş mankenler bile 20 kişilik jüri önünde uzun bir podyumda yürüyor. Ve en küçük bir hataları yüzünden bile elenebiliyorlar.

18 yaş sınırı var

Victoria's Secret kriterleri arasında 18 yaşını doldurmak da var. Ayrıca İngilizce okuyup konuşabilmek, Victoria's Secret mağazaları ya da firma ortaklarından hiçbiriyle ilişkisi olmamak, hiçbir sabıka kaydının bulunmaması ve sağlıklı olmak Victoria's Secret'ın aradığı diğer özelliklerden.

Defilelere nasıl hazırlanıyorlar?

Özellikle kanatlarının tasarımıyla ünlü olan Victoria's Secret kostüm çalışmalarına aylar öncesinden başlıyor. Her modelin vücut hatlarına ve beden ölçülerine göre ayrı ayrı dikilen çamaşırlar defalarca prova edildikten sonra hazır hale geliyor.



Defile öncesinde modeller yoğun bir hazırlık aşamasından geçiyorlar. Gözaltı morlukları, sivilceler itinayla kapatılıp kusursuz bir görünüm için ne gerekirse yapılıyor.

Doğal, parlak ve havalı saçlar için de büyük bir ekip kuliste çalışıyor.

Normalde spordan spora koşan mankenler defileye az bir zaman kala özel hocalarıyla birlikte kampa giriyorlar.

Genellikle ağırlık ve kardiyo egzersizleri üzerinde yoğunlaşıyorlar.

Normalde mankenler "aç değiliz" imajı verse de defileye 1 ay kala tatlı ve şeker tamamen yasak.

Daha çok sıvı ağırlıklı beslenen modeller ciltlerini taze tutmak için özel kürler uyguluyor.











Zarafetle yaşlanmak mümkün

Botoksla kırışıklıkları, boyayla saçlardaki akları kamufle etmek çok kolay. Ancak yaş ilerledikçe 'güzel yaşlanmak' için doğru şeyler yapıyor muyuz? Yaşlanma doğumdan itibaren başlayan kaçınılmaz bir süreç. Zaman birtakım izler bırakarak ilerliyor. Estetik cerrahlar ise zamanın bıraktığı izleri geriye döndürmek için çaba içinde. Burada amaç yaşlanmayı durdurmak değil, zarafetle yaşlanmayı becerebilmek olmalı. Güzel yaşlanmanın yolu ise 12 adımdan geçiyor…



Yaşlanmanın hepimiz için doğal, önlenemez ve yaşanması gereken bir süreç olduğunu belirten Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı Dr. Aysun Mamak, burada yapmamız gereken, 'güzel yaşlanmayı' başarabilmek diyor. Mamak, gerçekçi önlemler alarak ve doğru çözümlerle mümkün olduğunu söyleyerek yaşlanmanın ilk belirtilerinin yüzlerde kendini göstermeye başladığını söylüyor. Yücel, "Estetik müdahale sonrasında kişiler psikolojik anlamda kendilerini daha iyi hissediyor ve bu da doğrudan kişilerin davranış şekline etki ediyor. Böylelikle yüzümüz gençleşirken, zaten genç olan ruhumuz özgürleşiyor" diyor.

1- Kaz ayaklarına, çizgilere elveda

Somon DNA'sının, güneşin zararlı UV ışınlarını absorbe etme kapasitesi de çok yüksektir; dolayısıyla güneş ve/veya sigara nedeniyle bozulan ve kuruyan ciltleri tedavi eder, derinin tekrar nemli, canlı ve parlak görünümünü kazanmasına yardımcı olur. Derinin tonusunu ve elastikiyetini artırarak sarkma başlangıcındaki derin kırışıklıkların önlenmesinde de kullanılır. Ciltteki yaşlanmayı geciktirir. Kırışıklıkları tıbbi anlamda tedavi eder. İnce ve kuru ciltlerdeki göz çevresinde oluşan kazayağı kırışıklıkları giderir. Alındaki yılların izlerini gösteren yatay çizgileri hafifletir. Kadınların korkulu rüyası gözaltı torbalarını ve yaşlanmanın belirtisi olan dudak kenarlarındaki çizgileri önlemeye yardımcı olur.

2-Yağ Enjeksiyonları

Kırışıklıklar, buruşukluklar ve çöküntüler

Yağ enjeksiyonu ile ciltteki çöküntüler ve oluklar kaldırılarak daha

genç görünümlü bir yüz hatlarına sahip olunabilir. Yağ enjeksiyonun yaşlanma ya da hasarlı cilt üzerinde olumlu ve gençleştirici etkiye sahip olduğu görülmüştür. Vücudun fazla yağ depolanan bölgelerinden yağ hücreleri alınıp inceltilerek enjeksiyon aracılığı ile yüzün ihtiyacı olan bölgelere enjekte edilir. Yüz bölgesinde çökük yanaklar, düz ve belirsiz elmacık kemikleri, cilt kırışıklarında; vücutta ise düz ve kıvrımsız kalçalarda, popo şekillendirmede, çarpık bacak tedavisinde ve eldeki kırışıklıkların giderilmesinde kullanılır.



3- Dudaklar

Yağ enjeksiyonu ile dudakların hacmi artırılarak dolgunluk kazandırılabilir. Aynı zamanda dudakların konturları da belirgin hale getirilir. Yaşlanma ile birlikte dudakların konturları giderek kaybolur. Yağ enjeksiyonu ile ağız çevresindeki sarkmalar ve kırışıklıklar tedavi edilebilir.

Dudaklara yağ enjeksiyonu, bu işlem için özel olarak tasarlanmış çok ince kanüller ya da iğne aracılığı ile yapılır. Yağ enjekte edilmiş dudaklarda doğal ve yumuşak bir his oluşur.

4-Elmacık kemiği

Elmacık kemiği bölgesinin dolgunluğu ve çıkıklığı gençliğin önemli bir işaretidir. Yaşlanma ile birlikte cilt altı yağ tabakaları giderek kaybolur ve cildin elastikiyeti azalır. Bu durum özellikle elmacık kemiği bölgesindeki belirginliğin azalmasına ve çöküntülere neden olur. Bu alanlara yağ enjeksiyonu yöntemi ile tekrar dolgunluk verilebilir. Bu bölge üzerine enjekte edilen yağ hücreleri aynı zamanda cildi güçlendirerek cilt kalitesinin artmasına da yardımcı olur.

5- Anti Aging Yöntemler

Anti-aging yani gençleştirici yöntemler, etki ve uygulama yollarına göre farklı başlıklarda incelenebilir. Bunların bir kısmı aslında cildin yapısında gençleştirici bir etkisi olmayıp, bir tür illüzyonla değişiklik yaratarak gençlik hissi oluşturan yöntemler.

6- Botoks

Özellikle üst yüzde 5-10 dakikalık kısa süreli bir uygulama sonrası dördüncü günde etkisi başlayan ve ortalama 4-6 ay süreyle devam eden bir teknik. Özellikle en geç 30'lu yaşların ikinci yarısında başlanılıp, düzenli aralıklarla tekrarlandığında, mimik kası aktivitesine bağlı kırışıklıkların yerleşmesi engellenir. Takvim yaşının gerisinde bir yüz görünümü elde edilir, daha ileri yaşlarda ve kırışıklıklar yerleşmiş olsa da tek başına ya da diğer yöntemlerle kombine edilerek, iyi sonuçlar alınabilir.

7- Dolgu

Kalıcı ya da süreli, farklı tipleri mevcut. Yer çekimine bağlı gevşemiş olan, yüzün alt yarısındaki olukların doldurulmasında, üst yüzde yerleşmiş ve derin mimik çizgilerinde, botoksla beraber ya da yüzün belli noktalarına özellikle elmacık kemiklerine hacim kazandırmak amacıyla uygulanır.

8- Cilt kalitesini arttıran uygulamalar

Bu uygulamalar; genel olarak sağlıklı, ışıltılı, hafif sıkı ve diri bir cilt görüntüsü yaratır. 20'li yaşlardan itibaren uygulanabilirler, cildin sigortası işlevini görürler.

9- Kimyasal ve fiziksel peelingler

Yıllar içerisinde derinin üst katmanı doğal yağ salgısı, güneş ışığı, çevre kirliliği, makyaj kalıntıları sebebiyle kalınlaşarak adeta bir zırh halini alır. Alttaki taze hücreler nefes alamadığı için donuk, mat, lekeli ve yaşlı bir cilt görünümü ortaya çıkar. Bunu engellemek amacıyla her yıl sonbahar-kış gibi güneşli olmayan mevsimlerde, bir dermatolog kılavuzluğunda kişiye özel tasarlanmış seanslar uygulanır.

10- Mezolifting-vitamin enjeksiyonları:

Orta deride kolajen-elastik lif yapımı için gerekli bütün vitaminler, mineraller, koenzimler, büyüme faktörleri, somon DNA'sı gibi maddeler, kokteyl halinde, belli bir protokolde, birkaç seansta cilt içine enjekte edilir.

11- PRP yöntemi:

Kişinin kendi kanı belli devirde ve sürede işlemden geçirilerek onarıcı, yenileyici hücresel faktörlerden zengin kısmı ayrıştırılır. Seanslar halinde yine cilt içine enjekte edilir.

12-Otolog fibroblast transplantasyonu:

Kişinin güneş görmeyen bir deri bölgesinden (kulak arkası, üst kol iç kısmı gibi) alınan biyopsi materyalinden, uluslararası standartlara sahip bir laboratuvarda, hücre kültüründe çoğaltılarak elde edilen fibroblastlar, sorunlu bölgelere enjekte edilir.



Dünyada yaygın bir hastalık olan meme kanseri, Batı ülkelerinde her 8 kadından birinde görülürken, ülkemizde her 12 kadından birinde rastlanıyor. Kadınların korkulu rüyası olan meme kanserine karşı erken teşhisin önemine dikkat çeken Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, aktif yaşamın meme kanseri riskinden korunduğunu söyledi.

Meme kanseri erken evrede durdurulabilir

Dünyada yaygın olarak görülen meme kanserinde erken teşhis hayati önem taşıyor. Meme kanseri farkındalığı ayı olan 1-31 Ekim tarihleri arasında uzmanlar meme kanserine karşı alınması gereken önlemleri anlatarak, farkındalık oluşturmaya çalışıyor. Meme kanserine karşı korunmada bazı önlemlerin alınmasının hayati önem taşıdığını vurgulayan Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, özellikle menopoz döneminde fazla kilo alımının kadınlarda tehlike yarattığının altını çizdi. Kaptan, şunları söyledi: "Fazla kilo, bel çevresinde yağlanmanın artmış olması, özellikle menopoz sonrasında kadınlarda riski artırıyor. Menopozdaki hormonal değişim ve fazla kilo-insülin ilişkisi bu riskin artmasında etken. Yaşa uygun spor, yürüyüş gibi aktiviteler formu korumada vazgeçilmez olmalı. Bunu yapın. Aktif yaşam meme kanserinden korur. Sigarasız hayat riski azaltır."



Türkiye'de her 12 kadından birinde görülüyor

Kadınlarda sıklıkla görülen kanser türleri arasında akciğer ve meme kanserinin olduğunu söyleyen Gülten Kaptan, şu bilgileri verdi: "Dünya Sağlık Örgütü verileri, ölümlerin en önemli nedenini 2030 yılı itibarı ile kanser olarak ön görüyor. Bu verilere göre kanser nedeni ile ölümler 17 milyon civarında olacak. Batı ülkelerinde meme kanserinin her 8 kadından birinde görülüyor olması, durumun ciddiyetini gösteriyor. Bu kanser türü ülkemizde de 12 kadından birinde görülüyor."

Erken teşhis hayat kurtarır

Kanserin diğer hastalıklara göre yaşamı tehdit etmesi nedeniyle daha elim algılandığını dile getiren Gülten Kaptan, kanserden korkulmaması gerektiğini ve erken teşhisin bu noktada hayat kurtardığına dikkat çekti. Meme kanserine karşı birtakım önlemlerin bilinmesi ve uygulanmasının, kanseri erken evrede yakalamanın, tedavi edilebilirliği kolaylaştırdığını vurgulayan Kaptan, "Önlemek birey açısından hayatı kolaylaştırır; daha ucuz, daha kolay, daha ağrısızdır. Bireyin aile yaşamını ve işini sürdürmesi yönünden de önem arz eder" dedi.

Meme muayenesine 20 yaşından sonra başlanmalı

Meme kanserinde ihmal edilen bir diğer önemli konunun da sağlık taraması olduğunun altını çizen Gülten Kaptan, Türk halkının sağlık taraması yaptırmaktan kaçındığına dikkat çekti. "Oysa bir şeyi önlemenin yolu hastalanmadan önce korunabilmekten geçer" diyen Kaptan, "Kadınlar kendi kendine meme muayenesine 20 yaşından sonra başlamalıdır. 40 yaş üzerindeki her kadının, her yıl düzenli olarak mamografi çektirmesi öneriliyor. Beslenme önemli, az kırmızı et, bol yeşil sebze, meyve. Güneş ışığından korunma önemli. Emzirme de korunma da çok önemli bir faktör. Emzirme mutlak olmalı" bilgisini verdi.

Kordon kanı birçok hastalığın altın anahtarı



Doğum sonrasında saklanarak muhafaza edilen kordon kanı, pek çok hastalığın tedavisinde rol oynuyor. İlk olarak 1988 yılında Fransa'da Dr. Eliane Gluckman tarafından nakledilen kordon kanı, tıp dünyasında bir devrim olarak nitelendirildi. Kök hücre ihtiyacına ve bu alandaki tüm başarılı gelişmelere rağmen, yeni doğan bebeklerden elde edilen kordon kanı maalesef çoğunlukla tıbbi atık olarak görülüyor. En saf kök hücre kaynağı olduğu ispatlanmış kordon kanının önemini anlatmak ve farkındalık yaratmak için birçok ülkede 15 Kasım günü 'Dünya Kordon Kanı Günü' olarak etkinliklerle kutlanıyor.

Kordon kanının önemini anlatmak ve farkındalık yaratmak için Türkiye'nin dört bir yanında eğitimler düzenleyen Yaşam Bankası, 15 Kasım Dünya Kordon Kanı Günü'nde düzenlediği çeşitli etkinliklerle bu konuya dikkat çekti. Save the Cord Foundation Türkiye bağlantılı tek yetkili firması olan Yaşam Bankası FamiCord Group Yetkilisi Serdar Burku, "Ülkemizdeki anne baba adaylarının kordon kanı ile ilgili yeterli araştırmayı yapıp, bu konuda doğru bilgiyi toplayıp, doğum öncesi mutlaka kordon kanlarını saklatıp, saklatmama konusunda kararlarını kendilerinin vermiş olmalarını tavsiye ediyoruz" diye konuştu.



3 bin 500 aileye ulaşmayı hedefliyoruz

Bu yılın Ocak ayından bu yana yaptıkları toplantılarda 9 ayda 90'dan fazla yurt çapında etkinlik yaptıklarını kaydeden Serdar Burku, bu sayede birçok aileye ulaştıklarını dile getirdi. Kordon kanı hakkında bilinçlendirme çalışmalarında ulaştıkları aileler hakkında bilgi veren Burku, "Yaklaşık bin civarı toplam yüz yüze görüşme ile 2 bin 500 aileye ulaştık. Yıl sonuna kadar bu rakamın 3 bin 500'e çıkmasını



bekliyoruz" dedi. Burku ayrıca, Ocak ayı başından bu yana yaklaşık 10 hekim toplantısında 300'e yakın hekime bilgilendirme amaçlı ulaştıklarını, bu rakamı yıl sonunda 400 civarına taşımayı hedeflediklerini kaydetti.

"Kordon kanı en verimli kaynak"

Kordan kanının çok önemli olduğunun altını çizen Serdar Burku şunları kaydetti: "Erişilebilir kök hücre içeriği açısından kordon kanı en verimli kaynak. Ailelere en büyük tavsiyem; doğumdan önce mutlaka kordon kanı ile ilgili doktorunuzdan bilgi alın. 'Evet' veya 'Hayır' kararını, karı koca olarak siz verin. Çocuğunuzun sağlığı için sizin yerinize başkaları karar vermesin. En önemlisi de bilgi eksikliği yüzünden kordon kanını saklatmadığınız takdirde, çocuğunuz ve kardeşlerinin, ileride oluşabilecek hastalıkların tedavisinden yoksun kalma riski oluşmasın."





Sivas Balıklı Kaplıca'nın doktor balıkları sevgiyle dokunuyor

Herkese merhaba. Bendeniz çikolatagillerden bitter. Namı diğer bitter cadısı. Okur, yazar, sezer, yüzer ama en çok da diyar diyar gezerim. Yolculuğa hazırsanız sıkı tutunun süpürgeme, yola çıkıyoruz.



Sivas Kangal Balıklı Kaplıca denince, bozkırın soğuk havasının içinde ılıcak bir su düşünün. Orada "soluk"lanıyor, canlanıyor doktor balıklar. Kim bilir belki de doktor balıklar anavatanları Mezopotamya'nın gizemini taşıyorlar buraya. Onu da sanki hafif dokunuşlarıyla yapıyorlar. Yaralanmış olmak mı gerekiyor illa. Biz yaralarımızı iyileştiriyoruz güya balıklara. Onlar bizim yaralı olduğumuzu bildiği için dokunuyorlar belki de. Peki biz yaralanmadan dokunmayı, dokunulmayı hissedemez miydik? Siz söylediklerimi düşünedurun ben sizi Sivas Kangal'daki Balıklı Kaplıca'ya götüreceğim.

Sivas Kangal Balıklı Kaplıca'da Şifacı Balıklar

Sivas Kangal Balıklı Kaplıca'da, her ne kadar bilim 28 santigrat derecenin üzerinde sıcak bir suda balıklar yaşamaz dese de, bizim Kangallı balıklar 37 santigrat derecede suda sağlıkla yaşıyorlar. Üstelik bizim balıklar bilime direnerek yaşamakla kalmaz, aynı zamanda şifa da dağıtıyorlar.

Termal tedavi her ne kadar bizim ülkemizde yarı bilinçli ve yarı hijyenik koşullarda yapılsa da günün birinde başarıyla uygulayacağımıza inancım tam. Gönül ister ki, bizim ülkemizde de üniversitelerimiz bu işe ciddi manada el atsa ve hakkıyla ilgilense, özel işletmeleri yönetse.

Lakin tabi ki konumuz bu değil, biz bugün sizinle Sivas Kangal'daki Balıklı Kaplıca'yı gezeceğiz. Balıklı kaplıcamızın suyunun en önemli özelliği yüksek rakımda bulunması sebebiyle doğal ultraviyolesi ve her litresinde 1 gram selenyum bulunması ile tedavi edici olması.

Balıklı Kaplıca'nın Suyu Selenyumlu

Selenyum mineralinin faydaları saymakla bitmez: Bağışıklık sistemini güçlendirir, kanser riskini azaltır, hücreleri korur, yaşlanmayı geciktirir, kalp damar sağlığının korunmasının yanı sıra doğurganlığı artırmaya da yardımcı olur.

Tüm bu bilgileri öğrenince hemen kendinizi, yerden kaynayan kabarcıklar çıkaran tamamen yan etkisiz, berrak, kokusuz şifalı suya atıyorsunuz. Serin bozkırın içindeki içinizi ısıtan bu sıcak su öncelikle ruhunuza iyi geliyor. Balıklı kaplıcaya benim gibi ilk kez giriyorsanız, balıkların size doğru koşturduğunu görünce tarifi mümkün olmayan bir ürperti yaşıyorsunuz.

Minnak kahverengi, gri, bej renkli balıklar, önce çevrenizde birkaç tur atıyor. Nerede ne var tedavi edilecek hangi bölgeler onun tespitini yapıyorlar. Yavaş yavaş size yaklaşıyorlar. Sonra balıklar size, siz balıklara alışıyorsunuz. Heyecanınız kaybolmaya yüz tutarken, doktor balıklar işe koyuluyor, şifalı dokunuşlarıyla önce ruhunuzu, sonra da cildinizi onarmaya başlıyorlar.

Doktor Balıklar Sevgiyle Tedavi Ediyor

Yok öyle düşündüğünüz gibi dişleri yok bu balıkların, ısırmıyorlar. Öperek sevgiyle tedavi ediyor adeta yaralarınızı sarıp sarmalıyorlar. Siz de bu esnada duruma alışmış olduğunuz için çevrenizle ilgilenmeye başlıyorsunuz. Yanınızdaki hastalarla sohbete koyuluyorsunuz.

Benim bahtıma çiftçi bir yaşlı amca ile turizm sektöründen emekli olup, imamlık yapmaya başlayan köylü düştü. Sohbetimizin en koyu yerinde bizim turizmci imam birden ayaklarını havaya kaldırdı ve suyun içine düştü. Biz de ne olduğunu anlamaya çalışırken, bir de baktık ki hep beraber kıyıda almışız soluğu ve nefes nefeseyiz.

Yaşlı amca ile birlikte bizim turizmci imama bakıyoruz, ne oldu diye? Çevredekiler o yılan bir şey yapmaz. Tedaviye ihtiyacı olanlara gelir, herkese görünmez diye açıklama yapıyorlar. Turizmci imamımız da yılan geldi çok korktum, o yılanın varlığını bilseydim suya asla girmezdim diye söyleniyor.

Meğer balıklı kaplıcada bir de yılan yaşarmış efsaneye göre, öyle herkese de görünmezmiş. Sadece ciddi rahatsızlıkları olan kişilere gelir, tedavi edermiş. Hal böyle olunca benim aklıma Bizans Tarihçisi Cyrus Theodoret'in kitaplarında bahsettiği kilise ve kutsal su hikayesi geldi.

Sivas Balıklı Kaplıca'nın Kutsal Suyu

Sivas Kangal Balıklı Kaplıcası belki de Bizans döneminde, Saint Michael Kilisesi'nin yakınlarında bulunan, geçmişte adından cilt hastalıklarına iyi gelmesiyle söz ettiren, kutsal suyun olduğu yerdir. XI. yüzyılda İslam Ülkeleri bölgeyi ele geçirince kilise etkisini kaybetmiş. Ve tüm bu bilgiler de tarihin derinliklerine gömülmüştür kim bilir.

Sizin anlayacağınız Sivas Kangal Balıklı Kaplıca, sıcak suda yaşayan özel doktor balıkları ile yaptığı iklim ve kaplıca tedavisiyle sadece iç turizmde değil, aynı zamanda tarihçesiyle de kutsal, dış turizmimize ciddi katkılar sunan, sağlık turizmi açısından da dünyaca ünlü, önemli şifa merkezlerimizden sadece biri.



1917 yılında sazlık olan balıklı kaplıca bölgesi bugün, yılda 5 bin hastaya şifa oluyor. Tabiat güzelliği, şifalı suyu olan, trafikten, gürültüden, kirlilikten uzak, donanımlı kür merkezi niteliğindeki tesiste dileyen hastalar yaz-kış günübirlik gelip, tedavi oluyor. Dileyenler ise, modern 300 yatak kapasiteli üç yıldızlı otel standartlarında olan tesiste konaklayıp mevsimine göre yazlık ya da kışlık havuzları kullanabiliyor.

Türkiye Kaplıcalar Birliği TÜRKAP ve Avrupa Kaplıcalar Birliği ESPA üyesi olan Sivas Kangal Balıklı Kaplıca'ya, Sağlık Bakanlığı ruhsatına sahip olduğu için tam teşekküllü hastanelerden sevk ile de gelinebiliyor.

Sivas Balıklı Kaplıca'nın İşletmecisi Ünsallar

Sivas Kangal Balıklı Kaplıca'da beni, seksenli yıllardan sonra yap işlet devret modeli ile işletmeyi devralan, Ünsallar A.Ş. Yönetim Kurulu Üyesi Fuat Ünsal karşıladı. Gelen bütün konuklarıyla birebir ilgilenen Ünsal, insanları iyileştirmekten dolayı duyduğu memnuniyeti her fırsatta dile getiriyordu.

Dünyada giderek büyüyen Termal Sağlık Turizmi pastasında Türkiye'nin ve Sivas'ın da payının olduğunu dile getiren Ünsal, işletmesinin tamamen kendi kaynaklarıyla ve öz sermayesiyle işletiliyor olduğunu ve devletten teşvik almadığını da üstüne basa basa söyledi.

Doğal sağlık tedavi merkezi olan Sivas Kangal Balıklı Kaplıca da en az Divriği kadar, Sivas'ın dünyaya açılan güzel kapılarından biri. Profesyonel kadrosu, güler yüzlü hizmeti ile ülkemizin ve Sivas'ın tanıtımına ciddi katkılar sunuyor. Kaplıca hakkında detaylı bilgi almak isteyenler 0 346 469 11 51 ya da 0 533 490 55 95 numaralı telefonları arayabilirler.

Aslına bakarsanız tıpkı deniz, doğa, şehir, kültür, tarih, din gibi sağlık termal turizmi de, bir tatil planı olmaktan çıkıp, bir yaşam biçimi olacak niteliklere sahip bir hizmet ürünü.

Üstelik ülkemiz jeotermal kaynakları, gelişmiş hastane ve sağlık hizmetleriyle güzel imkanlara sahip. Günümüzde çağdaş insan, hastalanmayı beklemeden gerekli tedbirleri alabilen, kendini ve öz değerlerini koruyabilen insansa eğer, kim bilir belki bir gün biz de kendi öz değerlerimizin farkına varan ve bu değerlerine gözü gibi sahip çıkan bir toplum olacağız. O günlere özlemle, dostça kalın...